



ONLINE KURS

Endlich wieder Liebe!

mit Sabine Minister-Hellmayr

Ho'oponopono

Das hawaiianische Vergebungsritual

Meine Vergangenheit abschließen

Übersetzt heißt Ho'oponopono „etwas korrigieren“ oder „in Harmonie bringen“.

Ich nenne es „**unser Herz heilen**“.

Haben wir mit negativen, verletzenden Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht in unserer Vergangenheit nicht wirklich abgeschlossen, blockieren diese negativen Energien den Zugang zu einer positiven, glücklichen Beziehung.

Um wirklich in der Lage zu sein, eine neue glückliche Beziehung zu leben, müssen wir zuvor vergeben, was noch an „uns nagt“, was immer wieder hochkommt.

Wir müssen mit den negativen Verletzungen (das können Zurückweisungen, Bloßstellen, Verlassen werden, schlecht behandelt werden, lieblos behandelt werden, Worte, die uns verletzt haben...) abschließen, sonst ziehen wir selbst immer wieder die gleichen negativen Erfahrungen an.

Dabei geht es nicht um Moral. Es geht nicht darum, dem anderen sein Fehlverhalten nachzusehen. Es geht vielmehr darum, uns selbst aus dem Gefängnis des Grolls, der negativen Emotionen zu befreien.

Statt uns über das zu ärgern, was uns in der Vergangenheit verletzt hat und auch oftmals, dass wir uns darüber jetzt noch immer ärgern, bedanken wir uns innerlich, dass die negativen Emotionen sichtbar werden. Denn nur so können wir sie ja befreien.



Der mächtige Prozess des Verzeihens mit Ho'oponopono besteht aus vier einfachen Sätzen:

1. **Ich vergebe Dir**
2. **Ich segne Dich**
3. **Ich danke Dir**
4. **Ich liebe Dich, bzw. bei uns: Ich lasse los!**

Stelle Dir vor, der Mensch, der Dich verletzt hat, sitzt oder steht Dir gegenüber. Dann geht es los. Du sagst Deinen ersten Satz direkt zu ihm:

„**Ich vergebe Dir!**“

Damit sagen wir nicht, dass das Verhalten des anderen in Ordnung war, aber damit lassen wir unsere negativen Bindungen/Erinnerungen an diese Situation/an ihn los.

„**Ich segne Dich!**“

Damit heben wir unser Bewusstsein und unsere Energie. Wenn wir uns einmal über jemanden sehr ärgern und trotzdem gleich sagen können: Ich segne Dich, können wir spüren, wie unsere Energie sofort nach oben geht.

„**Ich danke Dir!**“

Damit drücke ich aus, dass ich anerkenne, dass der andere mir nur zeigt, was in mir noch nicht geheilt/gelöst ist. Durch die Verletzung/das Verhalten dieses Menschen mir gegenüber habe ich die Chance bekommen, zu wachsen und diese Sache zu heilen. Du kannst ihm auch danken für das, was gut war in Eurer Beziehung, danken für das, was Du von ihm gelernt hast.

„**Ich lasse los!**“

Spüre beim Sagen dieses Satzes, wie alles Schmerzliche von Dir abfällt. Sage diesen Satz, um IHN loszulassen, bzw. alles, was in Deiner Zukunft keinen Platz mehr in Deinem Leben hat.



Du kannst dieses Vergebungsritual auch mit Dir selbst durchführen, d.h. wenn Dich ein Verhalten bei Dir selbst stört oder ärgert oder Du darunter leidest (z.B. dass Du Dich Männern abweisend verhältst, dass Du Dir vorwirfst, selbst Schuld zu sein an Deiner Situation)...

Dann sprich die Sätze zu Dir selbst (geht auch vor dem Spiegel), **ABER**: ändere dann den letzten Satz. Dieser lautet dann:

„Ich liebe Dich!“

Mit diesem Satz schließen wir immer ab, wenn wir eine Sache in unserem Leben behalten wollen.

Mache dieses Ritual nicht nur ein Mal, sondern die nächsten drei Tage immer wieder.

Danach bleibe in regelmäßigen Abständen dabei, bis Du spürst: Jetzt bin ich frei!

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es zum einen sofort leichter wird und zum anderen nach einiger Zeit der Stachel, der Schmerz völlig verschwindet und nur reine Liebe übrigbleibt.

